

6.1 記事を読む

トレーニング0：直面する

定義

「直面する」とは「人や物事を避けずに、それに向かい合えるようになる」という意味です。

目的

このドリルは、あなたが別の人に楽に直面するようにトレーニングします。

位置

あなたともうひとりの人は、1メートルほど離れて、目を開けて、向かい合って座ります。



指示

会話は一切ありません。これは無言のドリルです。あなたは座ってあなたの前の人を見て、何も言わず、何もしません。あなたは話したり、動き回ったり、くすくす笑ったり、恥ずかしがったり、眠くなったりしてはいけません。相手に楽に直面しなさい。

決まり文句

コーチ: 「始め」、あるいは「それまで」。

彼が言うことがきる、ふたつのものがあります。生徒が姿勢を崩したり、前かがみになったり、無意識になったり、引きつったり、目をきよろきよろさせ始めたり、またはどのような方法でも正しくない姿勢を示したりしたら、そのたびに、コーチは「それまで」と言い、困難な点を正します。そして再び「始め」と言い、ドリルを続けます。コーチが何かを言いたい時は「それまで」と言い、その点を正し、それから再び「始め」と言います。

最終結果

このドリルは、あなたがただそこにおいて、もうひとりの人に楽に直面できるようになった時に終わります。